



QUADRO DE HORÁRIOS



MUSCULAÇÃO

20
ANOS

Obs.: É necessário agendar sua aula/horário através do aplicativo TREINO, disponível em nosso site (www.stellatorreao.com.br) para iOS e Android.



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07:00	Musculação Prof. Paulo Maurício	Musculação Prof. Marcus Mattos	Musculação Prof. Paulo Maurício	Musculação Prof. Marcus Mattos	Musculação Prof. Paulo Maurício
08:00	Musculação Prof. Paulo Maurício	Musculação Prof. Gustavo Belisário	Musculação Prof. Paulo Maurício	Musculação Prof. Gustavo Belisário	Musculação Prof. Paulo Maurício
09:00	Musculação Prof. Carlos Renato Abreu	Musculação Prof. Marcus Mattos	Musculação Prof. Carlos Renato Abreu	Musculação Prof. Marcus Mattos	Musculação Prof. Carlos Renato Abreu
10:00	Musculação Prof. Carlos Renato Abreu	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Carlos Renato Abreu	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Carlos Renato Abreu
11:00	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco
12:00	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco
13:00					
14:00					
15:00	Musculação Prof. Paulo Maurício	Musculação Prof. José Júnior	Musculação Prof. Paulo Maurício	Musculação Prof. José Júnior	Musculação Prof. Paulo Maurício
16:00	Musculação Prof. Paulo Maurício	Musculação Prof. José Júnior	Musculação Prof. Paulo Maurício	Musculação Prof. José Júnior	Musculação Prof. Paulo Maurício
17:00	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco
18:00	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco
19:00	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco	Musculação Prof. Tuninho Pacheco



QUADRO DE HORÁRIOS



HIDROGINÁSTICA



Obs.: É necessário agendar sua aula/horário através do aplicativo TREINO, disponível em nosso site (www.stellatorreao.com.br) para iOS e Android.



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07:00	Hidroginástica Prof. Marcelo Azevedo	Hidroginástica Prof. Thalles Maxwell	Hidroginástica Prof. Marcelo Azevedo	Hidroginástica Prof. Thalles Maxwell	Hidroginástica Prof. Marcelo Azevedo
07:50	Hidroginástica Prof. Marcelo Azevedo	Hidroginástica Prof. Thalles Maxwell	Hidroginástica Prof. Marcelo Azevedo	Hidroginástica Prof. Thalles Maxwell	Hidroginástica Prof. Marcelo Azevedo
09:30	Hidroginástica Prof. Ricardo Braga	Hidroginástica Prof. Vinícius Barbosa	Hidroginástica Prof. Ricardo Braga	Hidroginástica Prof. Vinícius Barbosa	Hidroginástica Prof. Ricardo Braga
10:10	Hidroginástica Prof. Ricardo Braga		Hidroginástica Prof. Ricardo Braga		Hidroginástica Prof. Ricardo Braga
10:50	Hidroginástica Prof. Ricardo Braga		Hidroginástica Prof. Ricardo Braga		Hidroginástica Prof. Ricardo Braga
11:30	Hidroginástica Prof. Stella Torreão	Hidroginástica Prof. Gabriel Pauliac	Hidroginástica Prof. Stella Torreão	Hidroginástica Prof. Gabriel Pauliac	Hidroginástica Prof. Stella Torreão
13:00					
14:00					
16:20	Hidroginástica Prof. Rafael Trindade		Hidroginástica Prof. Rafael Trindade		Hidroginástica Prof. Rafael Trindade



QUADRO DE HORÁRIOS



PILATES



Obs.: É necessário agendar sua aula/horário através do aplicativo TREINO, disponível em nosso site (www.stellatorreao.com.br) para iOS e Android.

 21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08:00	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates Fisiot. Leandro Marinho	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates Fisiot. Leandro Marinho	
09:00	Pilates Fisiot. Armando Lopes		Pilates Fisiot. Armando Lopes		Pilates Fisiot. Armando Lopes
10:00	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates Fisiot. Marcella Lanza	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates Fisiot. Marcella Lanza	Pilates Fisiot. Armando Lopes
11:00		Pilates Fisiot. Marcella Lanza		Pilates Fisiot. Marcella Lanza	
12:00		Pilates Fisiot. Marcella Lanza		Pilates Fisiot. Marcella Lanza	
13:00					
14:00		Pilates Fisiot. Armando Lopes		Pilates Fisiot. Armando Lopes	
15:00	Pilates Fisiot. Bruno Carvalho	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates Fisiot. João Antônio	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates Fisiot. Bruno Carvalho
16:00		Pilates Fisiot. Armando Lopes		Pilates Fisiot. Armando Lopes	
17:00	Pilates Fisiot. João Pedro	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates Fisiot. João Pedro	Pilates Fisiot. Armando Lopes	Pilates Fisiot. João Pedro
18:00	Pilates Fisiot. João Pedro	Pilates Fisiot. Leandro Bhering	Pilates Fisiot. João Pedro	Pilates Fisiot. Leandro Bhering	



QUADRO DE HORÁRIOS



ESPAÇO LAGOA



Obs.: É necessário agendar sua aula/horário através do aplicativo TREINO, disponível em nosso site (www.stellatorreao.com.br) para iOS e Android.



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07:00	Treino Lagoa Prof. Bernardo Ouvernek	Treino Lagoa Prof. Anilto Júnior	Treino Lagoa Prof. Bernardo Ouvernek	Treino Lagoa Prof. Anilto Júnior	Treino Lagoa Prof. Bernardo Ouvernek
08:00	Treino Lagoa Prof. Bernardo Ouvernek	Treino Lagoa Prof. Anilto Júnior	Treino Lagoa Prof. Bernardo Ouvernek	Treino Lagoa Prof. Anilto Júnior	Treino Lagoa Prof. Bernardo Ouvernek
09:00	Treino Lagoa Prof. Bernardo Ouvernek	Treino Lagoa Prof. Anilto Júnior	Treino Lagoa Prof. Bernardo Ouvernek	Treino Lagoa Prof. Anilto Júnior	Treino Lagoa Prof. Bernardo Ouvernek
13:00					
14:00					
17:00	Treino Lagoa Prof. Adriano Abreu	Treino Lagoa Prof. Gabriel Pauliac	Treino Lagoa Prof. Adriano Abreu	Treino Lagoa Prof. Gabriel Pauliac	Treino Lagoa Prof. Adriano Abreu
18:00	Treino Lagoa Prof. Adriano Abreu	Treino Lagoa Prof. Gabriel Pauliac	Treino Lagoa Prof. Adriano Abreu	Treino Lagoa Prof. Gabriel Pauliac	Treino Lagoa Prof. Adriano Abreu
19:00	Treino Lagoa Prof. Adriano Abreu	Treino Lagoa Prof. Adriano Abreu	Treino Lagoa Prof. Adriano Abreu	Treino Lagoa Prof. Adriano Abreu	Treino Lagoa Prof. Adriano Abreu



QUADRO DE HORÁRIOS



NATAÇÃO INFANTIL



Obs.: É necessário agendar sua aula/horário através do aplicativo TREINO, disponível em nosso site (www.stellatorreeo.com.br) para iOS e Android.



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08:00		Turma de Bebês Prof. Roberto Zuquim		Turma de Bebês Prof. Roberto Zuquim	
08:30		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim	
08:50	Turma de 02 a 04 Anos Prof. André Bernardo		Turma de 02 a 04 Anos Prof. André Bernardo		Turma de 02 a 04 Anos Prof. André Bernardo
09:00		Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim		Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim	
09:20	Turma de Bebês Prof. Roberto Zuquim		Turma de Bebês Prof. Roberto Zuquim		Turma de Bebês Prof. Roberto Zuquim
09:40		Turma de Bebês Prof. Daniel Santos		Turma de Bebês Prof. Daniel Santos	
09:50	Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim
10:10		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Daniel Santos		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Daniel Santos	
10:20	Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 05 a 08 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 05 a 08 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim
10:50		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Daniel Santos		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Daniel Santos	
11:00	Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim
13:00					
14:00					
15:20	Turma de Bebês Prof. Roberto Zuquim		Turma de Bebês Prof. Roberto Zuquim		Turma de Bebês Prof. Roberto Zuquim
15:50	Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim
16:30		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim	
17:00	Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 05 a 08 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 05 a 08 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim
17:10		Turma de 04 a 06 Anos Prof. Jorge Barcellos		Turma de 04 a 06 Anos Prof. Jorge Barcellos	
17:30	Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim
17:50		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim		Turma de 02 a 04 Anos Prof. Roberto Zuquim	
18:00		Turma de 07 a 10 Anos Prof. Jorge Barcellos		Turma de 07 a 10 Anos Prof. Jorge Barcellos	
18:20	Turma de 05 a 08 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 05 a 08 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 04 a 06 Anos Prof. Roberto Zuquim	Turma de 05 a 08 Anos Prof. Roberto Zuquim



QUADRO DE HORÁRIOS



JUDÔ E CAPOEIRA INFANTIL



Obs.: É necessário agendar sua aula/horário através do aplicativo TREINO, disponível em nosso site (www.stellatorreeo.com.br) para iOS e Android.



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08:30	Judô Infantil Prof. Frederico Flexa	Judô Infantil Prof. Frederico Flexa	Judô Infantil Prof. Frederico Flexa	Judô Infantil Prof. Frederico Flexa	
09:30	Judô Infantil Prof. Frederico Flexa	Judô Infantil Prof. Frederico Flexa	Judô Infantil Prof. Frederico Flexa	Judô Infantil Prof. Frederico Flexa	
13:00					
14:00					
17:00	Judô Infantil Prof. Frederico Flexa	Judô Infantil Prof. Frederico Flexa	Judô Infantil Prof. Frederico Flexa	Judô Infantil Prof. Frederico Flexa	
18:00	Judô Infantil Prof. Frederico Flexa	Judô Infantil Prof. Frederico Flexa	Judô Infantil Prof. Frederico Flexa	Judô Infantil Prof. Frederico Flexa	



QUADRO DE HORÁRIOS



AULAS EXTRA PRESENCIAL



Obs.: É necessário agendar sua aula/horário através do aplicativo TREINO, disponível em nosso site (www.stellatorreao.com.br) para iOS e Android.



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07:50	Funcional Prof. Vinícius Barbosa		Funcional Prof. Vinícius Barbosa		Funcional Prof. Vinícius Barbosa
10:00			Tai Chi Chuan Fisiot. Lino Py		
13:00					
14:00					
18:00		Yoga Fisiot. Luiz Antônio		Yoga Fisiot. Luiz Antônio	



QUADRO DE HORÁRIOS



AULAS ONLINE (APP ZOOM)

20
ANOS

Obs.: É necessário agendar sua aula/horário através do aplicativo TREINO, disponível em nosso site (www.stellatorreeo.com.br) para iOS e Android.



21 98489-2572

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
07:00	Pilates ONLINE Fisiot. Marcella Lanza				Pilates ONLINE Fisiot. Marcella Lanza
07:50	Funcional ONLINE Prof. Vinícius Barbosa		Funcional ONLINE Prof. Vinícius Barbosa		Funcional ONLINE Prof. Vinícius Barbosa
08:00		Funcional ONLINE Prof. Marcus Mattos		Funcional ONLINE Prof. Marcus Mattos	
08:40	Funcional ONLINE Prof. Marcelo Azevedo	Funcional ONLINE Prof. Thalles Maxwell	Funcional ONLINE Prof. Marcelo Azevedo	Funcional ONLINE Prof. Thalles Maxwell	Funcional ONLINE Prof. Murilo Pacheco
09:00		Pilates ONLINE Fisiot. Marcella Lanza		Pilates ONLINE Fisiot. Marcella Lanza	
10:00	Funcional ONLINE Prof. Tuninho Pacheco		Funcional ONLINE Prof. Tuninho Pacheco		Funcional ONLINE Prof. Tuninho Pacheco
	Tai Chi Chuan ONLINE Fisiot. Lino Py				
11:00	Pilates ONLINE Fisiot. Armando Lopes		Pilates ONLINE Fisiot. Armando Lopes		Pilates ONLINE Fisiot. Armando Lopes
12:00	Pilates ONLINE Fisiot. Bruno Carvalho	Yoga ONLINE Inst. Michel Apelbaum	Pilates ONLINE Fisiot. João Antônio	Yoga ONLINE Inst. Michel Apelbaum	Pilates ONLINE Fisiot. Bruno Carvalho
			Meditação ONLINE Inst. Brahma Kumaris		
13:00					
14:00					
15:00		Funcional ONLINE Prof. Gabriel Pauliac		Funcional ONLINE Prof. Gabriel Pauliac	
15:30	Funcional ONLINE Prof. Rafael Trindade		Funcional ONLINE Prof. Rafael Trindade		
16:00	Pilates ONLINE Fisiot. Bruno Carvalho		Pilates ONLINE Fisiot. João Antônio		Pilates ONLINE Fisiot. Bruno Carvalho
17:00		Alongamento ONLINE Prof. Lara Benevides		Alongamento ONLINE Prof. Lara Benevides	
18:00					Pilates ONLINE Fisiot. João Pedro
19:00	Pilates ONLINE Fisiot. João Pedro		Pilates ONLINE Fisiot. João Pedro		
	Yoga ONLINE Inst. Michel Apelbaum		Yoga ONLINE Inst. Michel Apelbaum		